

RECEITA DE MINGAU DE BANANA COM AVEIA E LEITE VEGETAL

250ml de água, 2 colheres de sopa de aveia em flocos, 1 banana picada, 1 colher de sopa de leite de soja ou de coco em pó. colocar na panela e misturar até o cozimento total.

INGREDIENTES

- 1 mililitro de água, engarrafada, genérica (1 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite de soja em pó (12 g) ou 1 colher de sopa de leite de coco em pó (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade de banana nanica (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 250ml de água, 2 colheres de sopa de aveia em flocos, 1 banana picada, 1 colher de sopa de leite de soja ou de coco em pó. colocar na panela e misturar até o cozimento total.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	32 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	56 mg	2 %